ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

июль 2005 / №14 (40)

Maggi®
КУЛИНАРНАЯ студия

















www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948


Товар сертифицирован
Владимир, экскаваторщик
Нина, бухгалтер
Николай, пилот
Михаил, водитель
РУССКИЙ ХИТ
Пельмени
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
забота о вкусе
* Теперь в новой упаковке

Дорогие друзья!
У нас для вас хорошая новость! Даже две.
Во–первых, меняется дизайн «Школы гастронома». Разумеется, в лучшую сторону. Подробности – на странице 24.
Во–вторых, компания Electrolux приглашает вас принять участие в рекламно–развлекательной акции «Горячие выходные с Zanussi», которая в июле–августе пройдет в семи крупнейших городах России: Краснодаре (16–17 июля), Ростове–на–Дону (23 июля), Самаре (30 июля), Уфе (6–7 августа), Екатеринбурге (13–14 августа), Казани (20 августа) и Нижнем Новгороде (27–28 августа). Встраиваемая техника Zanussi будет представлена на специальных стендах, воссоздающих домашние кухонные интерьеры. На выставке можно получить рекомендации специалистов по ее установке, разработать индивидуальный дизайн–проект кухни. Конечно, не обойдется без лотерей, сюрпризов и подарков. Мероприятие проходит при поддержке журналов «Школа гастронома» и «Гастрономъ».
О других не менее интересных событиях. Конкурс на лучшее меню для семейного воскресного обеда завершен. Поскольку участников оказалось необычайно много, мы сможем назвать имена победителей только в следующем номере. Так что набирайтесь терпения и продолжайте участвовать в конкурсе рецептов для микроволновой печи, победитель которого в конце года получит в подарок микроволновую печь. Не забудьте, что тема конкурса этого месяца – выпечка.
Ждем ваших писем и желаем успехов.

Ваша редакция

содержание









Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ».
Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775–21–71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда — Время приготовления: **1 час 20 мин.**

количество порций в рецепте — Порций: **4**

энергетическая ценность 1 порции — 1 порция: **378 ккал**

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

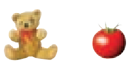
сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г — **пищевая ценность 1 порции**

* **полезный совет**



рыба | в пиве



Время подготовки: **24 часа**
Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **350,4 ккал**

белки – 32,9 г, жиры – 11,5 г, углеводы – 28,8 г

Что нужно:

12 небольших рыб (салака, путассу)
0,5 л светлого пива
2 крупные луковицы
300 г сметаны
4 пера зеленого лука
соль, перец

Для маринада:

1 пучок петрушки
200 мл винного уксуса
80 г мелкой соли
120 г сахара
6 горошин черного перца







Что делать:

1 Рыбу вымыть, очистить от чешуи, удалить головы. Сделать аккуратный разрез вдоль брюшка и выпотрошить. Еще раз промыть рыбу под проточной водой. Сделать небольшой надрез у хвоста и, держа нож почти параллельно поверхности стола, срезать одно филе. Вынуть хребтовую и реберные кости, освободив тем самым вторую часть филе. Обработать таким же образом остальную рыбу.

2 Налить в небольшую кастрюлю 1 л воды, добавить промытую петрушку, уксус, соль, сахар и горошины перца. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять с огня и немного остудить.
Рыбное филе свернуть рулетиками, закрепить деревянными зубочистками, уложить в миску, залить теплым маринадом, накрыть пищевой пленкой и оставить на сутки в прохладном помещении.

3 На следующий день приготовить пивной соус. Для этого репчатый лук очистить и измельчить. Пиво перелить в кастрюлю, положить лук, поставить на средний огонь и варить, пока лук полностью не разварится, 20 мин.

* **Для этого рецепта подходят только светлые сорта пива.**

4 Сметану взбить миксером, добавить соус из пива и лука, посолить, поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

5 Зеленый лук вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Рыбу вынуть из маринада, переложить на сито. Поставить на миску или кастрюлю на 10–15 мин., пока не стечет вся жидкость. Выложить рыбные рулетики на сервировочное блюдо, посыпать зеленым луком и полить пивным соусом. ■











1



2



3

карпаччо | из свеклы

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **557,3 ккал**

белки – 3,8 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 10,3 г

Что нужно:

1 крупная свекла
150 мл соевого соуса
1 ст. л. сахара
1 яблоко
2 перышка зеленого лука

Что делать:

1 Свеклу вымыть, отрезать кончики, залить холодной водой и варить без соли до полуготовности, 30 мин. Откинуть на дуршлаг, дать остыть. Остывшую свеклу очистить от кожицы. Нарезать очень тонкими пластинками.

2 Соевый соус влить в сотейник, добавить сахар, перемешать. Поставить на средний огонь и готовить, пока в сотейнике не останется всего треть первоначального объема.

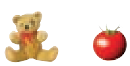
3 Яблоко вымыть, нарезать очень тонкой соломкой. Лук вымыть, обсушить и нарезать кусочками 1,5 см в длину. Выложить свеклу на круглое блюдо, залить соусом, присыпать яблоком и луком. Накрыть пищевой пленкой и поставить на 1 ч в холодильник.

Кстати

Карпаччо можно приготовить и из других корнеплодов – репы, пастернака, дайкона. В отличие от свеклы их не надо отваривать.



рулетики | из огурцов



Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **178,3 ккал**

белки – 12,3 г, жиры – 13,1 г,
углеводы – 2,8 г

Что нужно:

4 огурца
0,5 ст. л. соли
200 г сливочного сыра
4 веточки укропа
2 пера зеленого лука
1 ст. л. розового перца горошком



Что делать:

1 Огурцы вымыть, обсушить и нарезать очень тонкими продольными лентами. Выложить на разделочную доску, присыпать солью и отставить.

2 Укроп и зеленый лук вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Сыр выложить в миску, добавить зелень и горошины розового перца. Перемешать и переложить смесь в кулинарный мешок.

3 Огурцы промокнуть бумажными салфетками. Свернуть их в рулетики и закрепить деревянными палочками. Аккуратно наполнить огуречные рулетики получившейся смесью. Не вынимая палочек, подать к столу.







Свекольник

Время приготовления: **55 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **144,2 ккал**

белки – 6,8 г, жиры – 1,6 г,
углеводы – 26,05 г

Что нужно:

800 г свеклы
2 помидора
1 л воды
2 огурца
8 редисок
50 г зеленого лука
2 веточки укропа
2 яйца
сметана и соль по вкусу

Что делать:

1 Свеклу вымыть, очистить и нашинковать. Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять с них кожицу. Протереть томаты через сито. Положить свеклу и томатное пюре в кастрюлю, налить 200 мл воды и тушить на среднем огне, понемногу подливая оставшуюся воду (40 мин.). Увеличить огонь, довести до кипения. Снять с огня и дать остыть.

2 Огурцы, редис, зеленый лук и укроп вымыть, нашинковать и положить в остывший свекольник. Посолить по вкусу.

3 Приготовить заправку. Яйца сварить вкрутую, очистить. Желтки растереть со сметаной до однородной массы. Переложить в соусник и подать отдельно.







наш совет

В свекольник можно добавить постную отварную говядину, нарезанную тонкой соломкой, отварное белое мясо курицы или нежирную ветчину.

суп абрикосовый

Время приготовления: **15 мин. + 3 часа**
Порций: **4**
1 порция: **137,5 ккал**

белки – 1,7 г, жиры – 0,1 г,
углеводы – 32,4 г

Что нужно:

400 г абрикосов
300 мл яблочного сока
300 мл абрикосового сока
2 ст. л. сахара
1 ст. л. ванильного сахара
100 г малины
зелень мяты для украшения



Что делать:

1 Абрикосы вымыть, разделить на половинки и удалить косточки. Яблочный и абрикосовый сок влить в кастрюлю, добавить сахар и ванильный сахар, перемешать. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, добавить абрикосы и варить 2 мин. Половину абрикосов вынуть шумовкой, а остальные варить еще 2 мин. Снять с огня, дать остыть.

2 Перелить содержимое кастрюли в чашу блендера, сделать пюре. Поставить пюре на 3 ч в холодильник.

3 Отложенные абрикосы нарезать маленькими дольками. Малину вымыть и обсушить.

* **Абрикосы прекрасно сочетаются с садовыми и лесными ягодами. Вместо малины в суп можно положить клубнику, землянику или ежевику.**

Добавить абрикосы и малину в охлажденное пюре.

При подаче украсить суп листочками мяты.


1


2


3



котлеты из баранины

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **984,2 ккал**

белки – 29,9 г, жиры – 77,7 г,
углеводы – 41,3 г

Что нужно:

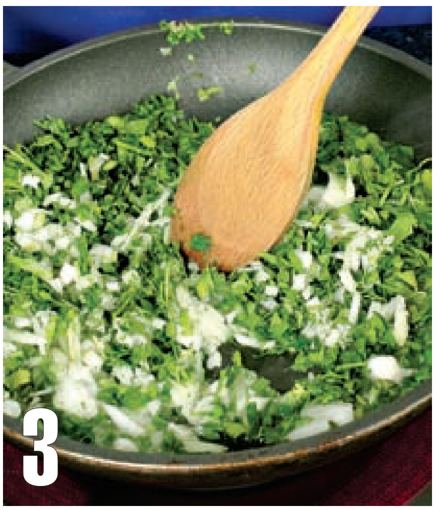
80 г сливочного масла
500 г баранины без костей
100 г свиного сала
1 луковица
1 яйцо
4 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 ст. л. сливочного масла
250 г белого хлеба
2 стакана молока
1 ч. л. молотого кориандра
соль, перец

Для гарнира:

1 баклажан
1 помидор
3 зубчика чеснока
0,5 луковицы
кинза, петрушка
растительное масло







Что делать:

1 Петрушку и укроп тщательно вымыть, обсушить и очень мелко нашинковать. Чеснок очистить и измельчить. Сливочное масло растереть с 2 ст. л. измельченной зелени, добавить 1 ст. л. чеснока. Перемешать и поставить в морозильную камеру.

2 Баранину вымыть, обсушить и нарезать мелкими кусками. Так же нарезать сало. Выложить на разделочную доску и, держа нож перпендикулярно поверхности стола, рубить мясо вместе с салом, пока они не превратятся в однородную массу. Переложить в миску.
С хлеба срезать корку. Замочить мякоть в молоке. Когда хлеб размокнет, слегка отжать его.

3 Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла. Обжарить в нем лук (2 мин.). Добавить оставшиеся зелень и чеснок. Перемешать и готовить 3 мин.

4 В миску с мясом положить размоченный хлеб, яйца, обжаренную зелень и лук, кориандр. Посолить, поперчить по вкусу. Перемешать.

5 Из получившегося фарша сформовать круглые котлеты диаметром 5–6 см. Сделать в центре каждой углубление, положить в него по 1 ч. л. замороженного масла с зеленью. Края котлеты сжать руками так, чтобы начинка оказалась внутри.

6 Приготовить гарнир.
Баклажан вымыть, нарезать крупными кубиками, присыпать солью и дать постоять несколько минут. Промыть кубики водой.
Помидоры вымыть и крупно нарезать. Зелень, лук и чеснок очистить и нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить в нем лук и чеснок, 1 мин. Положить баклажаны и готовить 6 мин. Затем добавить помидоры, соль и перец. Тушить на среднем огне 5 мин.
В большой сковороде сильно нагреть растительное масло. Жарить котлеты по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 3 мин. ■







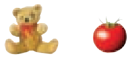




рулет

из телятины с грушами





Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **435 ккал**

белки – 41,2 г, жиры – 22,0 г, углеводы – 9,6 г

Что нужно:

600 г телятины
2 груши
200 мл белого сухого вина
40 мл коньяка
50 г сливочного масла
30 г пармезана
1 ст. л. муки
щепотка молотого мускатного ореха
оливковое масло
соль

Что делать:

1 Груши очистить, удалить сердцевину. Выложить груши на тарелку, посыпать тертым пармезаном, мускатным орехом, чуть присолить и оставить на 15 мин.

2 Мясо накрыть пищевой пленкой и как следует отбить. Снять пленку. Положить в середину каждого куска по одной дольке груши. Свернуть в рулет, перевязать шпагатом.

3 Обвалять рулеты в муке и быстро обжарить со всех сторон в смеси сливочного и оливкового масла. Разогреть духовку до 190 °С. Выложить в форму, залить вином и готовить в духовке ZOB 985 QPX 10 мин., используя режим «Выпекание».

*** При этом режиме мясо запекается быстро и равномерно – благодаря верхнему и нижнему нагреву и работе вентилятора, который обеспечивает постоянную циркуля–цию воздуха внутри духовки.**

За 2 мин. до готовности сбрызнуть рулеты коньяком.
Выложить на блюдо, присыпать пармезаном.



1



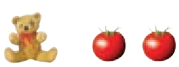
2



3



филе | утиное под соусом из летних ягод



Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **743,4 ккал**

белки – 33,4 г, жиры – 53,7 г,
углеводы – 31,6 г



Что нужно:

800 г филе утки
1 ч. л. сушеного тимьяна
соль, свежемолотый черный перец
200 г черной смородины
50 г красной смородины
100 г малины
100 г ежевики
0,5 стакана красного сухого вина
0,5 стакана сахара
щепотка корицы
1 ч. л. крахмала
растительное масло







Что делать:

1 Утиное филе вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать очень тонкими пластинками.

* **Для этого блюда лучше всего взять филе утиной грудки. Кроме того, можно использовать снятое с кости мясо ножек.**

2 Положить куски на разделочную доску, накрыть пищевой пленкой и хорошо отбить. Снять пленку. Смешать тимьян с солью и перцем, присыпать этой смесью мясо, вновь накрыть пленкой и оставить на 10 мин.

3 Ягоды перебрать, промыть, разложить на салфетки и дать обсохнуть. Несколько ягод малины и ежевики, а также веточки красной смородины отложить для украшения блюда. Смородину протереть через сито, собирая сок в миску; жмых завернуть в салфетку и отжать.

4 Разогреть в сковороде небольшое количество растительного масла. Мясо утки выкладывать порциями по 6–8 кусочков и жарить по 1,5 мин. с каждой стороны. Мясо должно слегка подрумяниться. Обжаренное мясо завернуть в фольгу и оставить в теплом месте.

5 Оставшийся в сковороде сок от жаркого слить в миску со смородиновым соком. Добавить вино, сахар и корицу, перемешать. Крахмал развести в 1 ст. л. воды.

6 Перелить получившуюся смородиновую смесь в сотейник, поставить на огонь и довести до кипения; уменьшить огонь. Постоянно помешивая, влить крахмал. Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Затем добавить оставшиеся ягоды малины и ежевики, перемешать и готовить 1 мин. Снять с огня.

Готовое утиное филе выложить на блюдо, полить соусом. Украсить отложенными ягодами и веточками красной смородины.

* **Гарнир к этому блюду должен быть очень легким, например, картофельное суфле или немного отварного риса с изюмом.** ■







КСТАТИ



ЕЖЕВИКА, как и родственная ей малина, плохо хранится. Поэтому свежесобранные ягоды надо быстро перерабатывать. Из ежевики получаются отличные пироги, варенье, компоты, вино и настойки. Она хорошо замораживается, сохраняя свои многочисленные лечебные свойства. Кстати, чай из листьев ежевики – традиционное народное средство, использующееся при нарушении пищеварения.

Школа
кулинарного мастерства

Уметь вкусно готовить сегодня модно. Знакомиться с новыми людьми всегда интересно. В Школе кулинарного мастерства можно не только многому научиться, но и приятно провести время. Это клуб единомышленников, где всегда рады встрече с друзьями. Занятия в нашей школе – это настоящее удовольствие и отличный отдых.



четырехчасовой мини-курс

Стоимость курса: 75 у.е.

Утро с 11.00 до 15.00. Вечер с 18.00 до 22.00.

июль

Вторник • 19, 26
- утро *средиземноморская кухня*
- вечер *десерты и выпечка*

Среда • 20, 27
- утро *блюда из рыбы и морепродуктов*
- вечер *быстрые рецепты*

Четверг • 21, 28
- утро *японская кухня*
- вечер *десерты и выпечка*

август

Вторник • 2, 9 16, 23
- утро *низкокалорийное меню*
  летнее меню
- вечер *итальянская кухня*

Среда • 3, 10, 17, 24
- утро *французская кухня*
- вечер *японская кухня*

Четверг • 4, 11, 18, 25
- утро *салаты и закуски*
- вечер *детское меню*

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о Школе кулинарного мастерства
вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**



Несколько слов о витаминах

Мы все стремимся быть красивыми и прикладываем немало усилий для того, чтобы выглядеть безупречно. При этом необходимо помнить: наш внешний вид напрямую зависит от того, чем и как мы питаемся. К чему стремится каждая из нас? Гладкая кожа, шелковистые волосы, крепкие ногти... Для этого необходимо постоянно пополнять запас определенных витаминов (А, В, С, бета–каротин (провитамин А) и минералов (цинк, магний, селен, йод), о которых мы расскажем Вам в этом номере.

Источники витаминов:

- Витамин А: печень морских животных и рыб, рыбий жир, сливочное масло, сливки, сыр, желток, молоко.
- Витамин В: цельные зерна, семечки подсолнуха, арахис, бобы, картофель, свинина, зеленые листовые овощи, рыба, домашняя птица, молоко, дрожжи, сыр, субпродукты, коричневый рис, телятина, соя.
- Витамин С: цитрусовые, черная смородина, сладкий перец, белокочанная, брюссельская и цветная капуста, лимон, печень, картофель.
- Провитамин А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, петрушка, плоды шиповника, облепиха, абрикосы.

Источники минералов:

- Цинк: субпродукты, яйца, рыба, грибы.
- Магний: продукты из муки грубого помола, орехи, бобовые, зеленые овощи, сухофрукты.
- Селен: рыба, мясо, орехи.
- Йод: креветки, мидии, морская капуста, рыба (морская).

Полезно знать, что:

- Организм не запасает витамины «впрок», поэтому не стремитесь получить их сразу как можно больше.
- После трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 10% витамина С. При комнатной температуре – до 25%.
- При термической обработке продуктов теряется от 25% до 90% витаминов. Высушивание, замораживание, хранение в воде после очистки также снижает количество витаминов и минералов.
- На свету витамины также разрушаются (особенно витамин B_2), витамин А боится ультрафиолета.
- Витамин С быстро разрушается при варке пищи с открытой крышкой.
- И наконец, следует помнить, что овощи и фрукты – далеко не единственные источники витаминов. Поэтому самое главное – следить за тем, чтобы меню было разнообразным.

А Кулинарная студия МАГГИ® с радостью поделится с Вами новыми идеями!





КОТЛЕТЫ

летние

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **147,7 ккал**

белки – 4,5 г, жиры – 10,9 г, углеводы – 7,6 г

Что нужно:

1 ст. ложка СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
600 г белокочанной капусты
100 г свежих шампиньонов
1/2 сладкого перца (красного)
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла







Что делать:

1 Капусту, грибы, сладкий перец мелко порубить, обжарить на разогретой сковороде с 1 ст. л. растительного масла в течение 10 мин.

2 Добавить СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей». Жарить овощи еще 2–3 мин., постоянно помешивая.

3 Котлетную массу охладить до комнатной температуры, добавить сырое яйцо.

4 Из полученного фарша сформовать небольшие продолговатые котлетки. Обжарить на разогретом растительном масле.



СОВЕТ ОТ МАГГИ

Летние котлеты можно подать как холодную закуску. Для этого выложите на широкое блюдо листья кочанного салата, сверху уложите холодные котлеты и полейте сметаной или майонезом, перемешанным с рубленым укропом.

салат
теплый с мясом и щавелем

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **221,5 ккал**

белки – 26,7 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 3,0 г

Что нужно:

1 ст. ложка СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
300 г телятины
200 г грибов
1 пучок щавеля
100 г стручковой фасоли
1 морковка
50 г лука–порея
2 ст. л. растительного масла











Что делать:

1 Телятину нарезать соломкой, морковь – маленькими кубиками, фасоль и лук-порей – «перьями», грибы – дольками.

2 1 ст. л. масла разогреть в сковороде, обжарить в нем мясо в течение 5 мин. Переложить мясо в тарелку.

3 В этой же сковороде обжаривать морковь в течение 4 мин., добавить фасоль, жарить еще 4 мин. Положить грибы и готовить 3 мин. В сковороду с овощами добавить СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей» и мясо. Перемешать и обжаривать все вместе еще 5 мин.

4 Переложить салат в миску, охладить до комнатной температуры. Перед подачей добавить нарезанные соломкой щавель и лук-порей. ■

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Чтобы салат приобрел более пикантный вкус и аромат, заправьте его смесью из 2 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. ЖИДКОЙ ПРИПРАВЫ МАГГИ®.



Товар сертифицирован

В гранулах — больше вкуса!



Товар сертифицирован

Вы сразу увидите разницу между обычной приправой и СУПЕР ПРИПРАВОЙ МАГГИ®, ведь она состоит из особых золотистых гранул и содержит кусочки 10 овощей: морковь, репчатый лук, петрушка, сельдерей, белокочанная капуста, лук-порей, савойская капуста, пастернак, паприка, томаты. Они сделают вкус Ваших блюд гораздо ярче, придадут им больше свежести и аромата.





кабачки | запеченные с сухариками

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **521,6 ккал**

белки – 7,3 г, жиры – 42,8 г,
углеводы – 26,8 г

Что нужно:

1 ст. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
4 ст. л. растительного масла
сок и цедра 1 лимона
1 зубчик чеснока
4 маленьких кабачка
1 луковица
150 г бекона
50 г сливочного масла
100 г свежих крошек белого хлеба

Что делать:

1 Кабачки разрезать вдоль. Чеснок раздавить. Смешать СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей» с 2 ст. л. растительного масла, соком лимона и чесноком. Полить кабачки и оставить на 15 мин.

2 Лук и бекон нашинковать. Обжарить в оставшемся растительном масле (3 мин.). Добавить сливочное масло, цедру, крошки и зелень. Готовить, помешивая, пока крошки не станут золотистыми.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Кабачки уложить на решетку разрезом вверх, запекать 7 мин. Выложить на кабачки получившуюся смесь, поставить в духовку еще на 5 мин. ■



1


2


3



палтус | с маслом из настурции

Время подготовки: **1 час 10 мин.**
Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **675,1 ккал**

белки – 40,2 г, жиры – 56,4 г,
углеводы – 1,6 г



Что нужно:

900 г филе палтуса (4 порционных куска)
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. сухой горчицы
0,25 ч. л. молотого кайенского перца
3 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
5 ст. л. сливочного масла
1 луковица
0,5 стакана листьев и цветов настурции







- **Настурция, или кресс капуцинский, в большинстве европейских стран используется не как декоративное, а как овощное растение. Ее ярко-зеленые листья, которые сохраняются все лето, и красные или оранжевые цветки обладают приятным чуть перечным вкусом и ароматом.**
- **Настурция прекрасно подходит для приготовления салатов, овощных пюре, первых блюд и соусов. Почки и зеленые плоды маринуют и используют вместо каперсов.**

Что делать:

1 Филе палтуса вымыть, тщательно обсушить. Смешать молотую паприку, горчицу и кайенский перец. Присыпать (не втирать!) этой смесью куски рыбы.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. В миске смешать 2 ст. л. растительного масла и чеснок. С помощью кулинарной кисточки смазать рыбу. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 ч.

3 Сливочное масло, нагретое до комнатной температуры, выложить в миску и миксером взбить в пышную пену. Добавить измельченный лук. Посолить по вкусу.

4 Листья и лепестки настурции поместить в дуршлаг и тщательно промыть в нескольких водах, обсушить бумажными салфетками и очень тонко нарезать. Добавить в миску со сливочным маслом и луком, перемешать.

5 Переложить смесь в кулинарный мешок со специальной насадкой. Выдавливать масло на разделочную доску или плоское блюдо небольшими «розочками». Поставить в морозильную камеру на 25–30 мин.

6 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить рыбу на среднем огне до румяной корочки, по 4 мин. с каждой стороны.

Переложить куски рыбы на блюдо, сверху положить масло с настурцией. Подавать с рисом.







КСТАТИ



НАСТУРЦИЯ – лекарственное растение. Ее всегда использовали как средство от цинги и малокровия. Отварами из листьев настурции (их заваривают кипятком и дают постоять 2–3 мин.) очищают кожу, ополаскивают волосы – чтобы они лучше росли. Настурция полезна при нарушении обмена веществ, атеросклерозе и повышенном артериальном давлении.



штрудель | вишневый

Время приготовления: **3 часа 45 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **529,3 ккал**

белки – 6,4 г, жиры – 26,8 г,
углеводы – 65,6 г

Что нужно:

Для теста:

200 г муки
щепотка соли
100 г сливочного масла
100 г маргарина
125 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока

Для начинки:

1 стакан молотых крекеров
1 ст. л. корицы
5 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонной цедры
800 г вишни
2,5 ст. л. крахмала
1 яйцо
2 ст. л. сахарной пудры







ШТРУДЕЛЬ – блюдо, известное во многих странах, и вариантов его приготовления немало: с яблоками и разными ягодами (в первую очередь вишней), маком и орехами. Бывают и несладкие штрудели: с картофелем, капустой и даже рыбой.

Что делать:

1 Приготовить сдобное слоеное тесто.
Муку с солью просеять на рабочую поверхность. На отдельной разделочной доске порубить ножом масло и маргарин так, чтобы они хорошо перемешались.

2 Просеянную муку перетереть с 4 ст. л. сливочно-маргариновой смеси. Оставшуюся смесь оставить в теплом месте. Перетертую муку собрать горкой. Сверху сделать углубление, влить воду и лимонный сок. Замесить тесто. Вымешивать, пока оно не станет очень мягким и эластичным. Сформовать из теста шар, накрыть пленкой и поставить на 30 мин. в холодильник.

3 Через 30 мин. выложить тесто на присыпанную мукой поверхность, сделать по центру шара глубокий крестообразный разрез. Получившиеся четыре угла вытянуть на себя так, чтобы шар приобрел форму четырехугольной звезды.

4 Не трогая середину, раскатать углы «звезды». Центр должен быть в четыре раза толще краев.

5 Нагретую до комнатной температуры сливочно-маргариновую смесь поместить в центр раскатанного теста и загнуть края так, чтобы жир оказался внутри. Раскатать тесто в форме прямоугольника размером примерно 60 на 30 см. Накрыть прямоугольник сухой салфеткой или полотенцем и дать постоять 15 мин.

6 Снова раскатать тесто в форме прямоугольника уже большего размера, 75 на 45 см. Сложить тесто конвертом, то есть все четыре угла подтянуть к центру. Накрыть и дать постоять 20 мин. Затем слегка обмять. Вновь раскатать тесто прямоугольником и оставить на 20 мин. Сложить конвертом, еще раз раскатать и оставить постоять 30 мин. ➤





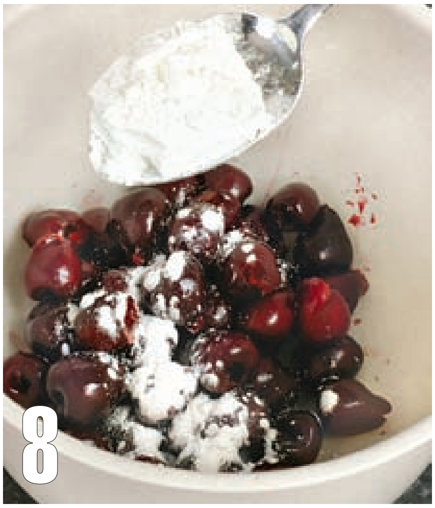


КСТАТИ



⋆ Сдобное слоеное тесто можно обернуть пищевой пленкой, положить в полиэтиленовый пакет и хранить в морозильной камере до трех месяцев.
⋆ Благодаря тому что это тесто несладкое, из него можно готовить большие и маленькие пироги, рулеты и тарталетки с любой начинкой – мясной, рыбной, овощной.





7 Вишни перебрать, вымыть и обсушить. Сделав на ягодах небольшой надрез, удалить косточки. Противень смазать растительным или сливочным маслом. Разделить тесто на 2 части. Одна должна быть немного больше другой. Раскатать меньшую часть в прямоугольник размером 30 на 15 см. Подравнять края и выложить на подготовленный противень. Молотые крекеры смешать с корицей, 3 ст. л. сахара и 1 ст. л. натертой лимонной цедры. Посыпать этой смесью тесто, отступив от краев 1,5 см.

8 Вишни присыпать крахмалом и оставшимся сахаром. Тщательно перемешать. Выложить их на тесто горкой.

9 Вторую часть теста раскатать в прямоугольник размером 33 на 18 см. Подровнять края. Яйцо слегка взбить и смазать им свободные от начинки края нижнего пласта. Аккуратно положить верхний пласт. С помощью вилки закрепить края штруделя.

10 Разогреть духовку до 190 °С. На верхнем пласте теста сделать несколько поперечных разрезов с промежутком 1,5–2 см. Смазать верх оставшимся яйцом. Поставить в духовку и выпекать 45 мин. до образования золотисто-коричневой корочки. Готовый штрудель присыпать сахарной пудрой.

Подавать горячим или теплым.





новое лицо «школы гастронома»

Следующий номер нашего журнала (август 2005 г.) выйдет с новой обложкой. Надеемся, что вам она понравится больше предыдущей. Изменится и оформление самого журнала. На наш взгляд, теперь пользоваться им станет удобнее. Единственное, что останется неизменным, – оригинальные рецепты из простых и доступных продуктов и подробное описание приготовления этих блюд. Так что не беспокойтесь, увидев на лотках необычную обложку «Школы гастронома». Это по–прежнему мы, а не кто–то другой.





десерт
из смородины

Время приготовления: **15 мин. + 8 часов**
Порций: **4**
1 порция: **186,4 ккал**

белки – 1,8 г, жиры – 9,0 г,
углеводы – 24,5 г

Что нужно:

2 ст. л. меда
1 апельсин
2 ст. л. ликера «Куантро»
250 г красной смородины
250 г черной смородины
взбитые сливки по вкусу

Что делать:

1 Ягоды смородины снять с веточек, поместить в дуршлаг и аккуратно промыть. Выложить на бумажные салфетки и дать обсохнуть.
С помощью мелкой терки снять с апельсина цедру, из мякоти выжать сок. В миске смешать апельсиновую цедру и сок, добавить мед и ликер.

2 Переложить смородину в глубокое блюдо и залить сиропом. Поставить на ночь в холодильник.

Разложить десерт в порционные вазочки, украсить взбитыми сливками.

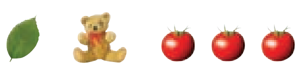
* **Ликер «Куантро» можно заменить коньяком или марочным портвейном.**







торт-мусс | с ягодами



Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **503 ккал**

белки – 8,1 г, жиры – 30,0 г,
углеводы – 50,1 г

Что нужно:

разъемная форма диаметром 24 см

Для теста:

200 г бисквитов
100 г сливочного масла
30 г желатина
400 мл сливок
500 г сметаны
150 г сахара
1 апельсин
400 г малины

Для соуса:

250 г разных ягод
3 ст. л. апельсинового сока
2 ст. л. сахара

Для оформления:

ягоды
сахарная пудра







Что делать:

1 Бисквиты разломать на кусочки и измельчить в блендере в крошку. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры, переложить в миску. Добавить бисквитные крошки и с помощью миксера взбить в однородную массу.

2 Вырезать из пергамента круг диаметром 24 см и полоску шириной на 2,5 см больше, чем высота формы, а длиной на 1 см больше, чем длина ее бортика. Поместить пергамент в форму. На дно формы выложить ровным слоем бисквитную смесь, слегка прижать руками. Поставить форму в холодильник.

3 Желатин замочить на 5 мин. в теплой воде. Третью часть сливок перелить в сотейник и разогреть, не доводя до кипения. Снять с огня. Желатин отжать и добавить в сливки. Размешать, остудить до комнатной температуры.
Сметану, сахар, апельсиновую цедру и сок взбить миксером. Добавить сливки с желатином. Оставшиеся сливки взбить в густую пену и аккуратно ввести в мусс.

4 Форму вынуть из холодильника. Выложить в нее получившуюся смесь.

5 Малину перебрать, ополоснуть и дать обсохнуть. Аккуратно, по одной ягодке, ввести малину в мусс. Поставить торт в холодильник на 3 ч.

6 Приготовить соус.
Ягоды перебрать, сполоснуть водой и дать обсохнуть на бумажных салфетках. Поместить ягоды, сахар и апельсиновый сок в чашу блендера и взбить. Перелить в соусник и поставить в холодильник.

* **Для соуса и оформления верха пирога можно использовать любые ягоды – малину, ежевику, землянику, черную и красную смородину, вишню.**

Ягоды, предназначенные для украшения, перебрать, промыть и обсушить. Торт вынуть из формы, положить сверху ягоды и присыпать их сахарной пудрой.

Соус подать отдельно.







КСТАТИ



ЛЕТНИЕ ЯГОДЫ – это черника, ежевика, малина, крыжовник, земляника, красная и черная смородина. Они довольно быстро портятся, особенно переспелые – такие лучше не покупать. Замороженные ягоды прекрасно хранятся в течение нескольких месяцев. Моют ягоды в дуршлаге, небольшими порциями. И непосредственно перед употреблением, а никак не заранее.



айран

Время приготовления: **7 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **84,5 ккал**

белки – 8,1 г, жиры – 2,3 г,
углеводы – 6,5 г

Что нужно:

300 мл катыка или натурального йогурта
150 мл «Боржоми»
зелень укропа, петрушки и кинзы
щепотка соли
колотый лед

* **АЙРАН – это молочный напиток, распространенный на Северном Кавказе и в Азербайджане. Его главное достоинство в том, что в летнюю жару он одновременно утоляет и жажду, и голод. Айран довольно быстро отслаивает воду, поэтому его надо готовить непосредственно перед употреблением и держать на льду. Кроме «Боржоми» для этого напитка подходит любая минеральная вода.**





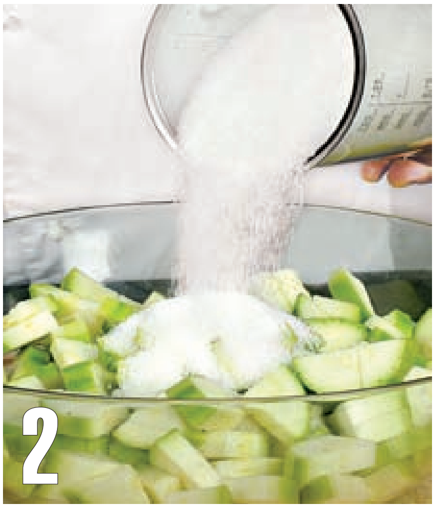
Что делать:

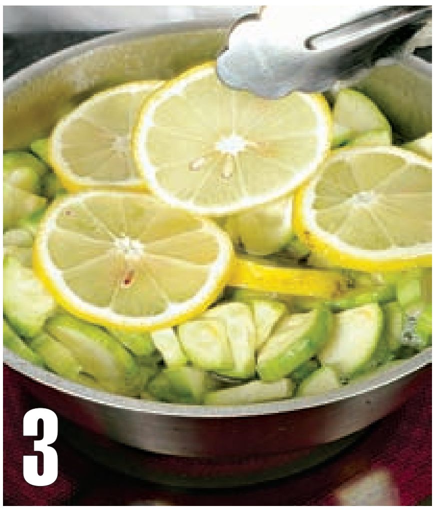
1 Сделать лед. Йогурт и «Боржоми» заранее поставить в холодильник. К моменту приготовления они должны быть очень холодными. Зелень перебрать, вымыть и обсушить бумажными салфетками, очень мелко нарезать.

2 Соединить йогурт и минеральную воду, взбить венчиком до однородной массы. Добавить измельченную зелень и соль. Перемешать и разлить по высоким стаканам.

Поставить стаканы на блюдо, наполненное льдом, и подать к столу.









варенье | из кабачков

Время приготовления: **2 часа 30 мин.**
Порций: **20**
1 порция: **202,7 ккал**

белки – 0,3 г, жиры – 0,2 г,
углеводы – 52,5 г

Что нужно:

1 кг кабачков
1 лимон
1 кг сахара
5 г лимонной кислоты в порошке

Что делать:

1 Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Из крупных кабачков удалить семена.

2 Сложить нарезанные кабачки в широкую кастрюлю, засыпать сахаром и оставить на 1 ч. Лимоны вымыть и нарезать тонкими кружками.

3 Поставить кастрюлю с кабачками на средний огонь и довести до кипения. Добавить лимонную кислоту и лимоны. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры. Вновь поставить на огонь, довести до кипения, а затем дать остыть. Повторить эту операцию еще раз. Разлить кипящее варенье по стерильным банкам. Закрыть крышками.

наш совет

В варенье из кабачков можно также добавить изюм или грецкие орехи из расчета 150 г на 1 кг кабачков. А вместо лимона можно использовать апельсин.

консервирование



кабачки

маринованные

Время подготовки: **3 часа 10 мин.**
Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **176,1 ккал**

белки – 2,2 г, жиры – 0,75 г,
углеводы – 40,2 г

Что нужно:

2 кг кабачков
3 сладких перца
3 зубчика чеснока
100 г соли
1 луковица
15–20 кубиков льда

Для маринада:

250 г уксуса
200 г сахара
1,5 ст. л. сухой горчицы
1,5 ст. л. сухого эстрагона
щепотка шафрана

Что делать:

1 Кабачки и перцы вымыть, обсушить. Кабачки нарезать кружками толщиной 1 см. У перцев отрезать верхушку, аккуратно вынуть сердцевину, мякоть нарезать толстыми кольцами. Лук очистить, нарезать кольцами. Чеснок очистить, измельчить.
Сложить подготовленные овощи в большую миску. Добавить соль и кубики льда. Дать настояться 3 ч.
Через 3 часа аккуратно слить из миски воду. Овощи уложить слоями в стерилизованную банку.

2 Соединить в сотейнике уксус, сахар, горчицу, эстрагон и шафран. Поставить на огонь и довести до кипения. Залить горячим маринадом овощи. Банку закрыть прокипяченными крышками, дать остыть, затем переставить в прохладное место.


1


2

УЕЗЖАЕШЬ В ОТПУСК – ПОДПИШИСЬ НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ

Дорогие читатели! Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию.

Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб.

Журнал выходит 1 раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 года. Оформив подписку до 15 числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
- стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 2,80 $

Для остальных стран
- стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 7,70 $

Стоимость одного журнала «Школа гастронома» – 30 руб.

Журнал выходит два раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 года. Оформив подписку на журнал до 15 числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
- стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 1,50 $

Для остальных стран
- стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 3,00 $

Подписаться на наши журналы очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, ваш контактный телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

3. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.

4. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр.1, или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будет ориентироваться на уплаченную вами сумму.

В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

5. Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: onikul@idvz.ru.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn». Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.



Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома

МАП: каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома

Интер-почта-2003:
тел. (095) 500-0060 (по Москве)
(095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел. (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск: тел. (351) 778-0699

Обновление: г. Сергиев Посад,
тел. (254) 6-0983

ЧП Мостовщикова С.М.:
г. Тюмень, тел. (3452) 25-0036

Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел. (044) 270-6220
30850 – Гастрономъ;
34035 – Школа гастронома

ИЧУП «РЭМ-Инфо»: г. Минск,
тел.: (017) - 291-9891,
каталог «Белпочта»:
44141 – Гастроном,
46345 – Садовник,
81158 – Школа гастронома.

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

анонс





закуски теплая закуска из моркови и пастернака

супы суп из дыни
буйабесс

птица куриные отбивные с сальсой из персиков

овощи ньокки

рыба рыбное рагу с овощами

выпечка персиковый торт

консервирование
помидоры со свеклой



■ **следующий номер выйдет 1 августа**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

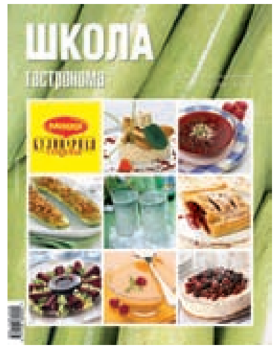
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№14 (40), июль 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректор Любовь Никифорова
над номером работали Татьяна Шкондина
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Анна Мельникова
тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 206 750
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


Товар сертифицирован
Кондитерская фабрика
Русский шоколад
Москва 1960 г.
Классический
черный
Черный шоколад
с апельсиновыми цукатами
100 г
Сделано в России
Ничто не заменит
"Русский шоколад"